











# Rumpftraining Level 1

Benötigte Ausrüstung: keine

Aufwärmen nicht vergessen!

Übungsname	Bild & QR-Code	Videolink	Trainingsinfos	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Rumpfstütz Level 1	 	<a href="https://bit.ly/43YJequ">https://bit.ly/43YJequ</a>	Dauer (30-60 Sek.)				
Bauch: Beinheben statisch Level 1	 	<a href="https://bit.ly/3U3bBiO">https://bit.ly/3U3bBiO</a>	Dauer (30-60 Sek.)				
Seitstütz Level 1 (links)	 	<a href="https://bit.ly/3UjOgPG">https://bit.ly/3UjOgPG</a>	Dauer (30-60 Sek.)				
Seitstütz Level 1 (rechts)	 	<a href="https://bit.ly/4avIN9l">https://bit.ly/4avIN9l</a>	Dauer (30-60 Sek.)				
Rücken- training in Bauchlage	 	<a href="https://bit.ly/49ASsul">https://bit.ly/49ASsul</a>	Dauer (30-60 Sek.)				
Anzahl Runden + Pausendauer je Runde (1-3 Min.)							